













Шоноўная рэдакцыя  
"Народнай волі"

У будучым, 1998-ым, годзе  
адбудзецца свавольны  
юбілей — 30-гадзінне ўвяду  
савецкіх войскаў у  
Чэхаславакію. Я тады краю  
служыў, як гаворчыць,

тэрміновай службе. Прышлось  
ўдзельнічаць у гэтай справе. У  
паліцыю тады разбіраўся не  
вельмі. Успомніўся зораз адзін  
эпізод, хвая было вышэ шмат  
чога. Пропаную яго Вашай  
ўвазе.

Аўтар.

# Быль Агей, бабёчка!

На пачатку верасня 1968 года  
наша батэрыя 120-мільметровых  
палкавых мінамётў аднаго з  
палкоў той самай гвардзейскай па-  
вётрана-дэсантнай дывізіі, якая па  
месцы сваёй дысцыпліны называлася  
Віцебскай, сляжала на ўскраіне та-  
го ж Бярэ. Гэтую мясціну тутэй-  
шыя жаўнеры называлі Крававым  
полем, кудэй за ўсё таму, што тут  
вадзілася шмат ліхых трупоў.

Мы ўжо некалькі тыдняў зна-  
ходзіліся ў Чэхаславакіі, выконвалі,  
як тады гаварыліся, свой інтэрна-  
цыянальны абавязак. Я, малодшы  
сержант, камандаваў мінамётным  
разьлікам. Харчаваліся мы ў адным з  
батарэйных палатнаў, які размяс-  
ціўся на гары, з кіламетра ад  
нас. Карміль дэсантнікаў былі  
на ўбой. Трэба было паказаць гэтым  
незадаволеным чэхам, што савецкія  
салдаты забяспечаны добра. Тое, што  
нам выдаваліся, мы нават і не  
з'ядалі. Рэшткі кашы, хлеба, суха-  
роў прыносілі ў свой лагэр і адда-  
валі бабці Мары, якая жыла ў па-  
роўскай. Тут, на ўскраіне гары, ад-  
на жыла на дачы са сваім дзедам  
Міхаілам. Бабка лавіла доўга га-  
варыла па-руску.

А кішч ў іх было сабрача не-  
вадомай паролы. Не памятаю, як  
яго называлі таспадзюры, а мы пра-  
вадзілі за даволі калматыя бровы  
Брэнжэвымі. Вярта было толькі  
шматлікіх: "Брэнжэ, Брэнжэ!", як  
ён з усіх ног ляцеў да нашых пала-  
так. Ведаў, што атрымае што-не-  
будзь смачнычак, бо нам, апроч  
таго, што паложана ў салдацкім  
меню, выдавалі кішч кубасу, сыр,  
згусцічане малако, бекон, рыбныя  
кансервы...

Дык вось, пачынаў верасня, за-  
літаў вясень Падляне Мірані. А  
пачы — цудоўны салі. Яблыкі,  
грушы, салі, брыксмы, аржэ —  
дрэвы проста ляміліся ад плодў.  
Дары вясень салодкі мы, канечне ж,  
не абміналі ўвагай.

Надзяраліся раптам, што адзін  
салдат з майго разьліку, Віктор з  
Пішэра, нейкім чынам захварэў. У  
яго выявілі хваробу Боткіна, прыс-  
лелі кажуць, жаўтху. Зразумела,  
яго забралі ў шпіталь.

А праз некалькі дзён я, мусіць  
перацеліўшы напярэдадні групу, адчуў  
сабе невялікія змяненні тэмпе-  
ратуры. Камандзір батэрыі старшы  
лейтэнант Балінін вырашыў, што ў  
мяне таксама жаўтуха, але да меды-  
каў адрываць не паспееў. У Бярэ  
прыяўляў камандзіра паўднёва-  
дэсантнай лёткай генэрал арміі  
Васіль Піліпавіч Маргэлаў і пры-  
значыў парад нашай дывізіі. Перад  
гэтым нам выдавалі паластавыя  
цельнікі і мільянавыя бэртэз з на-  
шымі блакітнымі трохкутнікам.

Гэта ішпер у дэсантнікаў блакітныя  
бэртэз, а тады з формай яшчэ экс-  
перыментавалі.

З раніцы батэрыя пачала збярэ-  
цца на парад. Мне камандзір загадаў:  
— Палкоўкі ты хворы, заста-  
нешся харавуліць наш лагэр. З  
табай застаўся Каваленка. А ты,  
Каваленка, як вылома, фельчар,  
гляды, каб з малодшым сержантам

Іван ЛАЗУКА.

## Фотофакт

# Шестьдесят лет — рука об руку



Свадбы, как известно, бывают  
разныя — сямейныя, дзяржаўныя,  
золотыя, сямейныя... Но о перамо-  
нах, стаяшчых на шляху да Віцеб-  
ска, можна гаворыць скорей как о со-  
бытці, сустрачаюцца крайне  
рэдка: "малодцы", Эфа Геняховна і

Ефим Григорьевич Саевичи, отме-  
чались дзяржаўную свадбу. Другі-  
мі словамі, шэсцідзесяць лет со-  
вместной сямейнай жыццё. Ого-  
мное количество людей прышлі  
на эту церемонию — дзеці, внуки,  
дзядзюшкі, дзядзюшкі і знаёмыя.  
Фото Василия РЕПЕЦКОГО.

## Пятница, 17 октября

**Белорусское телевидение**  
7.30 Утренняя почта.  
7.45 17.55 "Музыкальная обочина".  
7.50 "Романсы". Фильм-кон-  
церт.  
8.00 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости.  
8.10 Телебарометр. Прогноз погоды.  
8.20 "Один и тот же ветер". Док.  
фильм.  
8.30 Бархатный сезон. Музыкально-развлекательная программа.  
9.00 ТВ — школь. Белорусская ли-  
тература. 7-й класс. Повесть Василия  
Быкова "Мурзилкин".  
9.35 17.45 Экономикст.  
9.45 Мультфильм.  
9.55 "Все мы родом из детства". III  
Всебелорусский фестиваль юных  
танцовщиц. Минск. Часть 3-я.  
10.15 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
10.20 Телерадиопрограмма.  
10.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
10.40 Парламентские вестики.  
10.45 "Визит только для вас". Раз-  
влекательная программа.  
10.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
11.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".

**ОПТ**  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 23.15 Новост.  
8.15 "Девушка по имени Судьба". Се-  
риал.  
9.05 Клуб путешественников.  
9.50 Мультфильм "Сокровища затоп-  
ленного корабля". "Приключения на  
даче".  
10.15 Домашняя библиотечка.  
10.25 Тележурнал "Эти забавные живот-  
ные".  
10.40 Фильм-сказка "По чудному ве-  
селению".  
10.55 "Золотой мальчик". Мульт-  
фильм.  
11.05 Улица Сезам.  
11.15 Музыкальная программа  
"50-50".  
11.30 "100 лет приключений". Серил.  
11.40 "Девушка по имени Судьба".  
Серил.  
11.55 Погода.  
12.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
12.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
13.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
14.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
15.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
16.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
17.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
18.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
19.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.10 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.20 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.30 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.40 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
20.50 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".  
21.00 "Свод". Худ. фильм. 3-я серия  
"Отцы и сыны".

**Санкт-Петербург**  
12.30, 15.30, 18.30, 21.30 Информ. ТВ.  
12.45 "Убийство отпел-2". Серил.  
(США).  
13.35 Свод ответа — сегодня.  
14.05 Советские садоводы.  
14.20 "Черный кот". Художественно-  
публицистическая программа.  
14.35 Ток-шоу "Наблюдение". Ректор Гу-  
манитарного университета А.Запо-  
сочен.  
14.40, 20.30 Телеслужба безопасности.  
14.50 Док. кино. "Золотая раковина".  
Сан-Себастьян-97.  
14.55 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
15.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
16.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
17.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
18.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
19.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.00 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.05 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.10 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.15 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.20 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.25 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.30 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.35 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.40 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.45 Док. кино. "Полночь в Париже".  
20.50 Док. кино. "Полночь в Париже".  
21.00 Док. кино. "Полночь в Париже".

Гордись, Беларусь!

# Фелинская, которая помогла... Толстому

Лев Толстой как-то познакомился с

книжкой Максимов "Сибирь и ка-  
торга". Она произвела на Льва Николае-  
вича такое сильное впечатление, что в фе-  
веле 1906 года он не мог не сказать об этом  
С.С.Толстому, гостившему в Ясной Поляне:  
"Читай же Максимов знаменитую книгу  
"Сибирь и каторга"! Историческое опи-  
сание ссылки, каторги до нового времени.  
Прочтите. Какие люди ужасы делают! Жи-  
вотные не могут того делать, что прави-  
тельство делает".

Особенно заговорила Л.Толстого ис-  
тория ссыльного Миурского и его жены  
Альбины. У писателя появилось желание  
рассказать о их нелегкой судьбе. А по-  
скольку Лев Николаевич, как известно, к  
своему творческому труду относился очень  
требовательно, то решил как можно лучше  
изучить эпоху, когда происходили эти со-  
бытия, относящиеся к восстанию 1830—  
1831 годов. Л.Толстой обратился с про-  
сьбой к профессору Петербургского уни-  
верситета И.В.Болуну де Куртэну и к В.С.Та-  
сову с просьбой прислать нужную литерату-  
ру. Он признавался: "Надо прочесть  
много книг, чтобы написать пять строк,  
разбросанных по всему рассказу".

Задуманный рассказ получил название  
"За что?" и впервые был опубликован в  
1906 году ("Круг чтения", т.2). Действие  
произведения происходит на территории  
тогдашней Гродненской губернии, когда  
главный герой познакомил-  
ся в одном из имений со своей будущей  
женой. Нетрудно догадаться, что и Миурс-  
кий, и Альбина — ополченцы белорусы.  
Писатель даже сохранил их настоящие фа-  
милии и имена. Да и сам сюжет Льва Ни-

колаевича показался... белорусам!

Предвижу недоумение читателей: "А  
как же быть в таком случае с утвержде-  
нием, что об этой истории Л.Толстой узнал из  
книжки С.Максимова?" А все очень просто.  
Замысел у Льва Николаевича возник бла-  
годаря знакомству с "Сибирью и катор-  
гой". Но ведь сам С.Максимов узнал  
Миурского и Альбину из дневниковых за-  
писей Евы Фелинской.

Не слышали о ней? И не мудрено. Ведь  
о Еве Сигизмундовне в наше время появи-  
лись фактически всего две публикации.  
Первым рассказом о ней А.Малышев в  
своей книге "Падарожжа ў XIX стагоддзе"  
(1969). А более подробно о жизни и ре-  
волюционной деятельности Фелинской по-  
знакомили В.Гришкевич в одном из очерков  
своей книги "От Немана к берегам Тихого  
океана" (1986).

Родилась Е.Фелинская 26 декабря 1793  
года неподалеку от Клецка в имении Уго-  
лово. Отец рано умер, воспитывался у ро-  
дственников в Гомеле (теперь Клецкий  
район) и Борятках под Игуменом (сего-  
дняшний город Червень). Девичье ее фами-  
лия была Вендлер, Фелинской стала в 18  
лет, когда вышла замуж за небогатого де-  
рянина Герарда Фелинского и уехала в  
имение мужа Вютин, которое находилось  
на Волыни, вблизи Луцка. Во время вос-  
стания 1830—1831 годов очутилась в Гоме-  
ли, в сарае, где оказалась, осталась с ше-  
стью детьми да еще вынуждена была при-  
смотреть за парализованной матерью.

Казалось бы, занимаясь только до-  
машними делами. Но Фелинская вступила  
в польскую организацию "Солнцеза-  
щит польского народа", которая действова-  
ла на территории Украины, Беларуси, у кото-

ро, кстати, есть и собственная книга "Сын

племени Ненятов" (Свердловск, 1964).  
Однако М.Бударин, называя авторов, в  
разное время писавших об этих событиях,  
ни словом не обмолвился о Е.Фелинской.  
Скорее о ней ничего и не слышал.

На то есть причина, точно полмече-  
ния В.Гришкевичем: "...полный ценный  
выпуск деталей и психологического о-  
бъяснения действий героя немецкого народа  
дневник Е.Фелинской остался за предела-  
ми внимания всех авторов, которые ин-  
тересовались восстанием. Почему? Скорее  
всего, в силу традиции, по которой для о-  
свещения событий в глубь России привле-  
каются местные источники, написанные,  
естественно, на русском языке".

Е.Фелинская писала на польском  
языке. Рассказы ее дневника впервые по-  
явились в 1846 году в вильском журнале  
"Атенеум". Через три года в этом же жур-  
нале была помещена более обширная пуб-  
ликация. Наконец, в 1850 году журналь-  
ный оттиск был издан отдельно, а еще  
через два года вышла книга.

Выходили в Вильню и другие произве-  
дения Е.Фелинской — "Воспоминания о  
жизни" (1856), повести "Племенина и  
тетка" (1834), "Герсилья" (1849).

С Березовым она распрощалась в 1841  
году. Однако ссылки тогда не отменили, и  
Е.Фелинская еще три года жила в Сарато-  
ве, продолжая вести дневник. Не оставила  
этого занятия и по возвращении на роди-  
ну. Поселилась в Вютине. Там ишла и  
вечной покой, умерла 20 декабря 1859  
года.

История же Миурского и Альбины —  
история любви возвышенной, способной  
на самопожертвование. И Л.Толстой ниче-

го не придумывал. Разве что иногда позво-  
лил себе написать по-своему. Помните, у  
Миурского и Альбины внезапно заболели  
и умерли дети. Несчастная мать не нахо-  
дила себе места, а потом решила, что "Ми-  
гурский уйдет из дома вечером и оставит  
на берегу Урала свою шинель и на шинели  
письмо, в котором напишет, что лишает  
себя жизни. Покой, что он утопился.  
Будут искать тело, будут посылать бумаги.  
А он спрячется..." Альбина получила раз-  
решение раскопаться могилу и забрать гробы  
детей. Могилу и в самом деле раскопа-  
ли, но сделали это для видимости. Гробы  
никто не трогал. Вместо этого в тарантасе  
поместили вину большой ящик, в кото-  
ром и спрятали Миурского. Так семья до-  
бралась до Саратова, пока его не выдал  
казак, сопровождавший Альбину в дороге.  
"Миурского судили и приговорили за по-  
бег к прогнанному сквозь тысячи палок.  
Его родные и Ванда, имевшие сына в Пе-  
тербурге, выхлопотали ему смягчение на-  
казания, и его сослали на вечное поселе-  
ние в Сибирь. Альбина поехала за ним".

На самом деле она трагически по-  
гибла.

В остальном Лев Николаевич придержи-  
вался сюжета, который узнал из книги  
"Сибирь и каторга". И не догадывался, что  
невольным помощником его оказался  
Е.Фелинская — одна из первых писате-  
лиц XIX столетия, родившаяся в Беларуси,  
и выдающаяся женщина запада России  
XIX столетия. Последняя оценка нашей  
земельке дана в известном слове  
Ф.Брокгауза и И.Ефрона.

Алесь МАТИНОВИЧ.

# Ваше здоровье

## "Голубой экран" влияет на здоровье?

Кухня у нас небольшая, и телеви-  
зор пришлось поставить на стол. Муж уверяет, что это очень  
плохо для здоровья — расстояние от  
экрана до нас, смотрящих, совсем  
маленькое. Так ли это?

Лиза,

Милосердие. Ваш муж прав. Ученые уже  
давно объявили, что кинескоп теле-  
визора излучает быстрые электро-  
магнитные волны, которые вредны для здоровья и  
даже могут стать одной из причин  
ракового заболевания. Но существу-  
ет несколько способов защиты от  
вредного излучения.

Расстояние между экраном и  
зрителем должно быть миниму-  
м 1,5 метра. Никакого не садитесь  
напротив экрана. Лучше располо-  
житесь несколько сбоку.

Хорошо поставить перед экра-  
ном блинчик с поваренной солью.  
Она поглощает волну из излу-  
чения, а в результате чего об-  
разуется сухой воздушный слой,  
который станет хорошей защитой  
от электронов. Только не забывайте  
менять соль каждые два-три дня.

Закрывает экран от вредного излу-  
чения и зажженная свеча, так как  
ее пламенем образуется область с  
циркулирующим воздухом, в кото-  
рой электроны быстро теряют ско-  
рость и энергию.

Не надо спать в комнате, где  
стоит телевизор, но, если это все-  
таки неизбежно, отодвиньте кро-  
вать как можно дальше, а телевизор  
на ночь выключайте из сети.

## Свежесть нашего дыхания

Неприятный запах изо рта —  
проблема, с которой сталкиваются  
многие. Галитоз — так научно на-  
зывается этот симптом — может  
быть обусловлен многими при-  
чинами. Прежде всего это недостаточ-  
но тщательный уход за полостью  
рта, когда создаются благоприят-  
ные условия для размножения бак-  
терий. Стоматологи настаивают:  
чистить зубы необходимо не менее  
3 минут после каждого приема  
пищи. Полезно пользоваться зуб-  
ной щеткой, часто менять зубную  
пасту, употреблять качественные  
зубные пасты, не забывать чистить  
коренья языка.

Способствует развитию галито-  
за и сухость во рту, которая может  
появляться после тяжелых физиче-  
ских нагрузок, на фоне приема  
многих препаратов, как симптом  
некоторых заболеваний. Поэтому  
персонально соблюдать гигиену  
ротовой полости, пользоваться  
жидким сахар жевательной резинкой  
для усиления слюноотделения.  
Многие средства, освежающие ды-  
хание, только маскируют неприят-  
ный запах, не уничтожая бактерий.  
Для полоскания полости рта стома-  
тологи рекомендуют настои из  
матры, ромашки, шалфея, петруш-  
ки. Полезно есть сырые овощи и  
фрукты, которые механически очи-  
щают зубы и способствуют нор-  
мальной работе кишечника.

## "Уйди, прошу, бессонница"

В последнее время очень плохо засыпаю. Можете, подскажите какие-  
нибудь способы "поздоровления" сна.

г.Случ.

Сегодня сон является пробле-  
мой очень многих людей, и особен-  
но женщинам. Воспитание детей,  
домашнее хозяйство, работа откла-  
дывают свой отпечаток. В связи с  
переутомлением и чрезмерным воз-  
буждением женщины не могут  
долго уснуть, их сон неспокоен и не  
способствует восстановлению сил.  
И приходится потом утром "ско-  
рчить" у зеркала о плохом цве-  
те лица, мешках под глазами и пре-  
ждевременном увядании кожи. Хо-  
роший полноценный сон надо ста-  
раться обеспечить себе любой  
ценой.

Первое, что надо запомнить,  
это, что самый здоровый сон —  
это сон до наступления полуночи.  
Поэтому старайтесь ложиться спать  
не позднее 22—23 часов.

Спать в хорошо проветривае-  
мой комнате, а лучше — в комнате  
с открытым окном. Обязательно  
накрывайте ночную сорочку или пи-  
жаму, под которой тело должно  
быть совершенно свободным.

Положение в кровати тоже влия-  
ет на сон. Тело человека представ-  
ляет магнитное поле и должно быть  
ориентировано по направлению  
магнитной оси земли: голова — к  
северу, а ноги — к югу. Наиболее  
благоприятен сон в положении  
на спине с раскинутыми в стороны  
руками. Не рекомендуется ложиться  
во время сна на левый бок или на  
живот, потому как в таком поло-  
жении затрудняются дыхание и сер-  
дечная деятельность. Вредно спать  
на пружинном матрасе — наруша-  
ется кровообращение.

Как голод, так и вечернее пере-  
еживание могут быть причинами на-  
рушения сна. Поэтому вечером не  
стоит есть жирную и плохо пере-  
вариваемую пищу. Кофе, крепкий  
чай и алкоголь возбуждают нер-  
вную систему и мешают засыпанию.

Избегайте перед сном читать  
книжки или смотреть телевизион-  
ные передачи, вызывающие напря-  
жение. Если вам хочется спать, ложит-  
есь, не боритесь со сном, как бы  
ни была интересна передача. Пре-  
одолевайте дремоту, вы расслабитесь

сон, после чего бывает очень труд-  
но заснуть.

При бессоннице ни в коем слу-  
чае не прибегайте сразу же к сно-  
творным лекарством, так как их  
частое употребление приводит к  
привыканию и сильной зависимо-  
сти. Вместо снотворного выпейте  
лучше перед сном теплого свежего  
молока с одной ложкой меда, после  
чего поспите кусочек сахара, на  
который предварительно капните  
40 капель валерианы. Можно вы-  
пить стакан кефира, если вы не лю-  
бите молоко. Чтобы легче было за-  
с